

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа – детский сад №18»
с. Верхненазаровское Красногвардейского района Республики Адыгея

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «НОШ-ДС №18»

с. Верхненазаровское

_____ О.Е. Половнева

Приказ №50 от 01.09.2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Сильные, смелые, ловкие»
на 2023-2024 учебный год
4 класс
1 час в неделю
(34 часа в год)

Разработчик программы:
Учитель начальных классов
Колбаса Оксана Евгеньевна

с. Верхненазаровское
2023 г.

Пояснительная записка.

Здоровый образ жизни не занимает пока первого места в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибётся тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

В реализации программы "Сильные, ловкие, смелые" должны принять участие школьники 4 класса. Цель программы - укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни учащихся, нетерпимости ко всему, что называется "человеческими пороками".

Формы работы - интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. В результате осуществления программы ожидается

- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы.

Форма подведения итогов реализации программы - соревнования.

ПРИНЦИПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- *уважать личность ребенка, его позицию;*
- *принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;*
- *отмечать достоинства каждого ребенка;*
- *не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;*
- *проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.*

Нагрузка на учебный год:

№ п\п	Класс	Всего часов	Теория	Практика
1.	4 класс	34	9	25

Место проведения:

- в спортивном зале (холодное время года),
- на спортивной площадке (в теплое время года).

Учебно-тематический план (4 класс)

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		теор.	практ.	всего
1.	Игры на улучшение здоровья	-	9	9
2.	Интегрированные уроки «Я продолжаю расти»	3	4	7
3.	Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»	5	5	10
4	Игры на природе	-	8	8
	Итого:			34

Содержание программы

1. Игры на улучшение здоровья: «Охотник и собака», «Поймай дракона за хвост», «Хромой цыпленок», «Человек, ружье, тигр», «Чужеземцы».
2. Интегрированные уроки: «Я продолжаю расти» беседа «Я продолжаю расти», игра «Метательная лапта», беседа «Я – мальчик, я - девочка», игра «Перестрелка», беседа «Вредные привычки», игра «Вызов номеров», беседа «Как преодолеть стресс», игра «Два мороза».
3. Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»: беседа «Уважайте самих себя», игра «День и ночь», беседа «Мой характер», игра «Перемена мест», беседа «Мой автопортрет», игра «Волк во рву», беседа «Драться или не драться», игра «Пятнашки», беседа «Красота в моем доме», игра «Перебежки».
4. Игры на природе: «Охрана сокровища», «Чехарда», «Лапта», «Третий лишний».

Календарно-тематический план

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов		Дата
		план.	факт.	
4 класс (34 ч.)				
Подвижные игры (9 ч.)				
1 - 2.	Игра «Охотник и собака»	2	2	
3 - 4.	Игра «Поймай дракона за хвост»	2	2	
5 - 6.	Игра «Хромой цыпленок»	2	2	
7 - 8.	Игра «Человек, ружье, тигр»	2	2	
9.	Игра «Чужеземцы»	1	1	
Интегрированные уроки (7 ч.)				

10.	«Я продолжаю расти». Игра	1	1	
11.	«Метательная лапта»	1	1	
12.	Я - мальчик, я - девочка	1	1	
13.	Игра «Перестрелка»	1	1	
14.	Вредные привычки	1	1	
15.	Игра «Вызов номеров»	1	1	
16.	Как преодолеть стресс. Игра «Два мороза»	1	1	
Интегрированные уроки (10 ч.)				
17.	Уважайте самих себя	1	1	
18.	Игра «День и ночь»	1	1	
19.	Мой характер	1	1	
20.	Игра «Перемена мест»	1	1	
21.	Мой автопортрет	1	1	
22.	Игра «Волк во рву»	1	1	
23.	Драться или не драться	1	1	
24.	Игра «Пятнашки»	1	1	
25.	Красота в моем доме	1	1	
26.	Игра «Перебежки»	1	1	
Подвижные игры (8 ч.)				
27 - 28.	Игра «Охрана сокровища»	2	2	
29 - 30.	Игра «Чехарда»	2	2	
31 - 32.	Игра «Лапта»	2	2	
33 - 34.	Игра «Третий лишний»	2	2	